

短期研修報告書

記入 | 平成 31 年 3 月
所属 & 学年 | 経済学部 1 年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019 年 2 月 20 日(水)~3 月 20 日(水) 29 日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募の動機は英語能力を高めたいと思ったということと、視野を広げたいと思ったことです。日本への留学生と話していたときに、その留学生の日本語能力の高さと多才さに感心し自分も英語を話して世界の人と話したいと思うようになりました。申し込み手続きについては、メールの確認を怠ってしまったことが反省点だと思います。語学対策として英会話教室に通っていましたが、さらに英単語や簡単に使えるフレーズなどを勉強していったらさらによかったのではないかと感じました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修内容は、アメリカの文化を学ぶことができるよい研修であったと感じました。英語の語学授業はなかったため、英語能力を上げるためのものではなかったけど、この研修を通して英語能力を上げたいという気持ちが高まったように思います。オレゴン大学で現地の学生とともに授業を受けることで、日本人学生との違いと共通点を見つけることができました。また、現地の学生の授業中の発言の多さを目の当たりにして、何事に対しても自分の意見や疑問を持てるようになりたいと思いました。サステナビリティの授業を英語で受けることは難しいと思ったけど、最後にグループでポスター作りをしたのは楽しかったです。現地のボランティア学生とは休日にも遊ぶことができました。スケートリンクに連れて行ってもらったカフェに行ったりして、いい思い出ができました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホストファミリーの家には私専用の部屋と洗面台が用意されていて、快適に暮らすことができました。異例の大雪で家の電気が 4 日間なかったのは少しつらかったです。私は食べられないものが多いので食は不安だったけど、ホストマザーが作ってくれた料理ははじめに苦手で食べられないと伝えただけで出されたもの以外は残さず食べることができました。日本にいるときよりも睡眠時間は長く、ご飯もしっかり食べていたので健康面はよかったです。ユージーンは田舎だったので、貴重品を盗まれるなどの心配はありませんでした。ウェットティッシュは、アメリカの飲食店では出ないので持って行ってよかったと思いました。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

お財布は鞆の中のすぐには取り出せないようなところに入れておきました。最後の休日でロサンゼルスに行ったときにダウンタウンのすぐ近くにある危険な地域に入ってしまったときとても怖い思いをしました。オレゴン州はとても安全な地域だったけど、アメリカは日本よりも危険であることを忘れてはいけないと思いました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

大雪の日に携帯をなくしてしまったことは忘れられないです。海外でなくすと手続きなどがいろいろ大変だったので、財布だけではなく携帯をどこに入れておくか決め、ポケットに入れないようにすることが大切だと強く思いました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

英語をもっと勉強したいと思いました。1ヶ月の留学ではリスニング能力は行く前よりも上がったように感じたけど、スピーキング能力はまだ全然上がりませんでした。交換留学を目指すかどうかはまだ考え中だけど、TOEICやTOEFLのスコアが上がるように勉強するとともに外国人と話す機会を作れたらいいなと思います。英語以外の専門分野の勉強の中で自分の興味のある分野を見つけたいと思います。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

1ヶ月だけの留学でも現地の文化を学ぶことができたし、現地学生との交流を持つことができて楽しかったので、少しでも留学してみたいという気持ちがあるなら、とりあえずでもいいから留学に行ってみるべきだと思います。

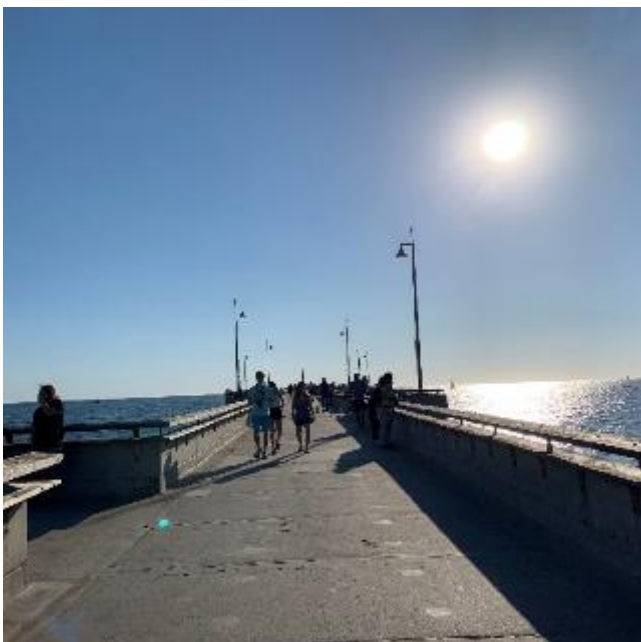
8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	630,000円	プログラム費用、航空運賃、ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	20,000円	服、洗面用具、お土産など
ホームステイ以外での食費	25,000円	
現地での交通費	40,000円	ロサンゼルスへの飛行代もあわせて
その他（小遣い、通信費など）	35,000円	
合計（研修のために払った費用）	750,000円	
備考		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

現地の学生だけでなく、名古屋大学の研修メンバーと仲良くなれたのでうれしかったです。休日が多かったので、ポートランドに旅行に行ったり、自分たちで飛行機を取ってロサンゼルスに行ったりと楽しく過ごせました。オレゴン名古屋よりも寒いので防寒対策をもっとしっかりしていくべきだったと感じました。現地の人は環境への配慮がおおきかったので1日で使い切りのカイロは、とても便利だったけど現地の人にはもったいないと言われました。手袋、暖かい靴、マフラー、ヒートテックなどは必需品だと思います。



短期研修報告書

記入 | 2019年 3月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

動機：将来的に海外で仕事がしたいと思っていたこともあり、海外の生活文化を体験するために以前から短期留学に行きたいと思っていた。そのため、語学留学という手もあったが、現地大学の講義受けられたり現地学校でボランティアをしたりすることができ、よりアメリカを肌で感じるこのプログラムが最適だと思った。他に現地大学に現地大学生に混じって授業を受けられるものは見つからなかった。プログラム自体は星野先生の授業やポスターから知っていた。

手続き：基本的には大学に一回、旅行会社に一回必要書類を提出するだけで比較的簡単だったと思う。早い段階で高額の留学費用を工面しなければならなかったのは、少し焦った(奨学金は後払い)。

語学対策：英語には自信がある方だったので特に何もしなかった。留学がテスト週間直後だったので、直前に少しやろうと思っていたが、できなかった。事前授業は数回だったので負担にはならなかったが、プレゼンを真面目にやったので少し大変だった。授業全体としては危機管理だったり、留学の心得だったり留学中に役立つものが多かった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

第1週目：大学の講義を受ける。

当初受ける予定だったのは Biology, Astronomy, Geography など。大雪により学校が約2日休みになり追加日で急遽他の授業も受けた。一番印象に残っている講義は専門に近いもので、日本と同じような内容を生徒が意見を述べながら勉強していたのが興味深かった。自由な雰囲気の中でも現地学生が活発に議論したり、発言したりと積極的に講義を受けているのに日本との大きな違いを感じた。

第2週目：sustainability について

最初にファストファッションの問題点についての映画を見て、sustainability の重要性を感じた。大学のゴミ処理施設の見学や説明を受けた後、自分達でグループごとに環境先進国を1つピックアップし数分のプレゼンをした。プレゼンは時間と紙だけ与えられ、現地大学生に英語のアドバイスを貰いながら自分達だけで自由に準備できたのがアメリカらしく面白かった。

第3週目：高校での日本語授業のサポート

シェルドン高校にて、日本人の先生について日本語の授業のTAのようなことをした。高校生と関わることも多く、アメリカの高校生というのを目の当たりにしてより深くアメリカについて知る良いきっかけになった。学生は、見た目はかなり大人っぽかったものの、日本の小学生のように素直に授業に取り組んでいたのが印象的だった。

全体としては、週ごとに異なるトピックで活動することで、様々な面からアメリカ文化を感

じることができた。ほとんどの時間を日本人と一緒に過ごすので、英語を話す機会が少なくなってしまう、積極的に現地学生と話したり日本人同士でも英語で話したりすれば良かったというのが反省点。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホストファミリーの家族構成はホストマザーと女の子の日本人留学生のルームメイト3人だった。ルームメイトの子は約半年すでにホームステイしており、同じ年ということもあり行く前からかなりお世話になった。ホストマザーはかなり慣れた感じであまり干渉せず、自由に行動させてくれた。料理好きというのが共通点だったので、一緒に料理やおかし作りをすることでコミュニケーションを図った。

食事はかなりヘルシーだったので物足りないこともあったが後半になるとおかわりを沢山することで解決した。昼食は自分でサンドイッチを作ることができたが途中で飽き、学食もよく食べた。金銭管理の面で言えば物価は思ったよりも高かったが、お金を使う機会はお土産と休日の外食くらいなのでそれほど出費はなかった。ほとんどカードを使っていたが、VISAはどこでも使えたのでおすすめ。しかし、割り勘などで現金は必須だった。大学へはバスで45分くらいだったが、最初は乗り換えや降車に苦戦した。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

ダウンタウンや旅行で行ったポートランド、シアトル以外は特に警戒する事もなかった。それらの所で注意していたのはホームレスやマリファナの匂いがする人との接触をできるだけ避けることで、もし見つけたら回り道をしていた。女の子はできれば3人以上で行動する方がいいと思った。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

ホームステイ先のシャワーカーテンがうまく使えず床を濡らしてしまい、注意を受けた。その他、外国人との共同生活というのに気を使い過ぎてしまい疲れてしまう時もあったが、最初はうまくいかないのが当たり前なのでそれほど気にしなくても良かったのでは、と思う。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

海外の生活文化を知り現地学生と交流することで、自分が海外にあっていいのか試してみたいというのが今回の留学の目的の1つであったが、実際に行ってみて自分の課題点が明確になりいい経験になった。課題点としてはやっぱり英語のスピーキング能力が足りないと思い知らされ TOEIC の点数だけで満足してはダメで、もっと日本でも外国人との交流をしようと思った。また、特に海外で活動するときは積極性が重要視される事もわかったのでチャレンジ精神を磨いていきたい。あとは、毎日充実していた向こうでの生活を思うと日本での怠慢な生活を見直す良いきっかけになった。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

1ヶ月留学と思うと一歩踏み出せないかもしれないけれど、私は行く前には想像していなかった、いい影響が沢山ありました。帰ってきてからも、今まで何気無く過ごしていたことも違う様に捉えることができ、その後にも影響がありました。ちょっとでも気になったら是非行ってみるといい結果になると思います！

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	60 万円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	1 万円	
ホームステイ以外での食費	1 万円	
現地での交通費	3 万円	ポートランド、シアトル旅行での交通費など
その他（小遣い、通信費など）	10 万円	
合計（研修のために払った費用）	75 万円	
備考		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←初めてマザーと一緒に作った料理、アップルパイ。料理は良いコミュニケーションの手段になった。



←ご縁があっただけでいただいたポートランドのナイキ本社。このトラックで走ることができたのは一生の思い出に。

短期研修報告書

記入 | 2019年 3月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

前々から留学に興味を持っており、何か自分自身を変える体験をしたいと考えていた時に、星野先生から留学の案内のメールが届き、応募した。また、留学するなら英語圏に行きたいという思いがあったので、アメリカの研修にした。語学対策としては、日常会話を聞き取れるようにしなければならないと思ったので、スポンジボブを借りて、見ていた。時間の都合でできなかったが、オンライン英会話も取り組みたいと考えていた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

第一週では、雪の影響で、変則的であったが、オレゴン大学の授業の聴講をした。英語の授業になるので、先生の話している内容を聞き取るのは難しかったが、スライドやプリントの内容は理解できた。神のノートではなく、ノートパソコンでメモを取っている生徒が大半であった。また、授業中の発言や、授業後の質問も積極的であった。課題の量が多く、寝る時間が削られると現地の学生は言っていた。第二週は、sustainability について活動した。現地の学生に協力してもらいながら英語でプレゼンをするのは貴重な体験であった。しかし、もっと長い時間でプレゼンをした方が身になると感じた。第三週は、イマージョンスクールでボランティア活動を行った。二か国語同時教育というものに感銘を受けた。教室の雰囲気や授業の進め方が先生によってガラッと変わっていたのにも驚いた。小さい子が話す英語は早口かつ簡略的なものであったので、理解するのに苦労した。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

綺麗な家で、家に入ると靴を脱ぐ生活だったので、とても快適に暮らすことができた。洗面所や食事テーブルなどは、きれいにしよう心掛けた。朝食は、自由にトーストやベーグル、インスタントシナモンなどを食べていた。昼食はホストがサンドウィッチを作ってくれたので、持って行った。夕食は、主食はポテトカハワイアンブレッド、サラダに、メイン料理が1, 2品だった。研修中に一度だけ、肺が痛くなったので、自宅療養した。お金は現金を300ドル持っていき、カードで主に払った。シャンプーなどのシャワーで使うもの、洗面用具などは持参してよかったと感じた。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

夜遅いときなどはなるべく一人で行動しないように心掛けた。また、なるべく早く家に帰るよう心掛けた。LAに行ったときに、治安の悪い地区を通ってしまい、浮浪者に話しかけられたときは、身の危険を感じたが、6人で行動していたため、不安は少なかった。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

洗濯や食器洗浄は何日かためてまとめて行うため、下着をたくさん持っていく必要がある。皆フレンドリーなので、バスや駅でも知らない人が話しかけてくれる。ホストも店員も誰でも、あいさつで、調子はどうだ? など聞いてくる。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

まず大学の授業への積極性を高めることが大切だと考えた。オレゴンの学生のように、疑問に思ったことはすぐに質問をし、課題にも一生懸命取り組みたい。また、TOIECで800以上とるために、オンライン英会話を利用して、スピーキング力もつけていきたい。就職、やりたいことについても深く考える必要があると感じたので、3年生ではインターン活動を行っていききたいと思う。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

とても貴重な体験ができるので、迷っているなら必ずした方がいいと思う。重要なのは、いかに向こうで自立的に、主体的に、積極的に動けるかだと思う。すべてを吸収して、自分の中に落とし込むことが大切。留学中に何をすることも大切だが、留学前の準備と留学後の行動が重要になってくる。絶対楽しいよ～。YOLO！

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	63万円	プログラム費用、航空運賃、ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	3万円	スーツケース、お土産、身だしなみ品
ホームステイ以外での食費	3万円	旅行先での食費等
現地での交通費	6万円	LA飛行機、高速バス、Uber
その他（小遣い、通信費など）	6万円	お土産、娯楽、wifi
合計（研修のために払った費用）	約80万円	
備考		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



ある日の夕食

カキフライは米国でも食べるらしい
オレゴンは野菜や魚がとても新鮮でおいしい

Woodburn outlet

ユージーンからバスで2時間

日本の半額以下で売っているものが
多いのでショッピングにおすすめ



ユージーンの図書館にて

日本の漫画を発見

もちろん中は all English

Family Feud

アメリカの長寿番組

字幕をつけながら勉強した

面白くて毎日見ていた



グリフィス天文台

LALALAND の舞台

ここから見える夜景は絶景もの

短期研修報告書

記入 | 2019年 3月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともと親の意向で短期留学プログラムを探し始めた。金銭的に親がサポートしてくれることになっていたため、せっかくだから行こうかな、くらいの気持ちだった。内容が楽しそうだったのと、名大の奨学金が下りた場合に外部で申し込むよりも安くなるのでこのプログラムを選んだ。語学対策は基本的にしなかった。出発前に洋楽の知識を蓄えたくらい。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

事前授業はあそこまでいらぬのではと思う。現地にいる間は本当に楽しかった。Coffee Hour など現地学生と交流できる場や Hoodoo でのスキープログラムなどが用意されているのでとても充実した時間を過ごすことができた。他にもプライベートでも様々なところに行けたのが楽しかった。現地学生と仲良くなれたのもあるが、それ以上に一緒に参加した名古屋大学生たちと友達になることができた。そのうちのほとんどは他学部なのでこのプログラムに参加していなければ話すことすらなかったと思う。オレゴン大学での Class Observation は非常に難しかった。ホームステイやオレゴン大学などでの外人との交流からたくさんの刺激を受け新しい知識も増えてとてもいい経験になった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホストファミリーにはとてもよくしてもらった。食は良いとは言えないがもともと期待もしていなかったのもあり難なく暮らせた。日本の食べ物や飲み物は、少しでも持っていくべきだと思う。昼ご飯などで外食にかかるお金は日本と比べると高いが、たまに簡単なお弁当を持って行ったので節約できた。水筒はあったほうがいいと思う。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ロサンゼルスに行ったときに夜に危ない道を歩いていたことが後になって分かった。治安に関して Eugene 周辺は夜に少し歩くくらい問題ないと思うが遠出するときは気を付けるべき。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

Coffee Hour でジャケットをなくした。

6. 研修後の大学生活について (今後の目標など)

英語力の足りなさを実感した。日本という枠にこだわらず海外で仕事したりすることも視野に入れて将来設計したい。また今度は長期で留学したい。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

不安があるなら短期でもいいから絶対に留学は経験した方がいいです！

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	65 万円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	2 万円	新たに購入した服なども含める
ホームステイ以外での食費	1 万円	オレゴン大学のカフェテリアやレストランでの外食
現地での交通費	3 万円	ポートランド (シャトルバス)、ロサンゼルス (飛行機)
その他 (小遣い、通信費など)	5 万円	遠出先のホテル宿泊代、私費、お土産
合計 (研修のために払った費用)	76 万円	
備考 JASSO 奨学金 8 万円、名古屋大学奨学金 10 万円？		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

学校側が用意してくれているものだけでなくプライベートでいろいろなアクティビティや旅行などを計画することでさらに充実した 1 ヶ月になった。現地学生は積極的に交流してくれるのでこちらからも外食やアクティビティに誘うべき。外国の人とは話しているだけで新鮮で楽しい。



短期研修報告書

記入 | 31年 3月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともと留学には興味がありました。しかし英語力に自信がなく長期の留学に行くのは不安でした。国際交流のWEBで探していたところ、1ヶ月という時間でアメリカの大学生活が経験でき、さらにホームステイができるのでアメリカでの生活を体験しつつ毎日英語を話す機会が有ることに魅力を感じ申し込みました。

語学対策として特にやったことはないですが現地で困らないようにリスニングの対策はした方がいいと思います。次第に耳はなれていきます。時間があればもっと英会話の練習をしてスラスラ話せるようにしたかったです。

事前授業の下調べでアメリカの生活についての知識が就いたので現地で困ることも少なかったです。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

1 週目はオリエンテーションで現地学生の人に大学を案内してもらったり、レクをしたりして交流をしました。現地の1年生はまだ大学に入って3ヶ月しか経っていないのに大学についていろいろ教えてくれました。

2 週目は大雪で大学がお休みになることもありました。そのときはファミリーと雪であそんだり、お菓子作りをしたりして一緒に過ごす時間が増えたので良かったです。大学の授業では環境学、地理学、生物学などどれも講義形式のものをとりました。内容は一部だけ分かるといった感じです。ただ日本と違って学生が質問や意見を積極的に出していました。授業の長さも教科ごとでバラバラでした。現地で仲良くなった生徒と「日本のおぼけ」を受けました。日本の国語の授業を英語で受けているみたいで面白かったです。

3 週目は sustainability について学びました。大学が no waste に取り組んでいて、資源を分別したり肥料を作ったりする施設があることに驚きました。

4 週目はボランティアとして日本語と英語を1対1の割合で教えている小学校に行きました。日本語がまだよく分かっていない低学年の子に日本語や英語でどうやって教えたらいいか難しかったですが理解してくれたときはとてもうれしかったです。また小学校の英語の文法の授業が日本ではない教え方だったので日本と注目する部分がそもそも違うと思いました。

毎週あった coffee hour はいつも同じ生徒としゃべってしまっていたのもっといろんな人に積極的に声をかければ良かったと思いました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホームステイ先は4人家族で、中国の留学生の子も一緒でした。夜ご飯はほぼ毎日作ってくれました。朝昼のご飯の材料はなんでも用意してくれてトーストやサンドイッチなど自分で用意したり前日の残りを食べたりしていました。家は大学から少し遠かったですがバスの切符は大学が支給してくれていつでも乗れるので通学にはそんなに苦労はしませんでした。現地でお金を使うときは基本的にクレジットカードです。友達と割り勘するときぐらいしか現金では買いませんでした。

持参して良かったものは、雨が多いので防水性の上着やブーツです。レインコートは持って行きましたが脱いだり着たりが面倒なので一回も使いませんでした。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

オレゴン州はアメリカの中ではとても安全な所ですが、スリなどに備えてバスの中など小さめのチャック付きの鞆を身につけて貴重品を肌身離さず持っていました。街に行けば行くほど危険なのでポートランドやシアトルに行くときはなおさら気を付けていました。夜歩くときなどは必ず二人以上出歩くようにもしていました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

大学のバスケの試合を見に行ったとき鞆の持ちこみに制限が厳しくクリアバックか携帯財布だけが入るサイズしかもちこめなくて、結局追加料金を払って預けました。試合はとっても良かったです。3連休にシアトル(ワシントン州)に旅行に行ったときオレゴン州と同じように買い物をしたら税金がかかることを忘れていました。州によって税金変わるので注意した方がいいと思います。ピザを頼んだら表記通りの大きさの1.5倍くらいのサイズが出てきてなかなか食べきれなかったこともありました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

今回留学に行って英語をもっと話せるようになりたいと思いました。自分の英語力ではなかなか上手く本当に言いたいことを表現できずにホストファミリーと話すのも簡単な内容しか話せませんでした。同じホームステイ先の中国の生徒はもともと英語の教師を目指していたので話すのが上手かったのですが、ホストとも難しい会話もできていて自分ももっと意見交換ができれば良かったのと思いました。だから長期の留学に行くかはまだ決まっていませんが将来確実に英語は必要なので日頃からコツコツ勉強しなきゃいけないなと思いました。とりあえずTOEICなど自分にできることの勉強をしていきたいです。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

留学に行くかどうか私はとても迷っていました。サークルを休まないといけなかったり、お金もかかったり、英語力も不安だしいろいろな悩みはありましたが実際行ってみて本当に楽しかったです。毎日毎日が新鮮で刺激的で自分の目で確かめるってこういうことなのだと思います。英語はなんとかなると思います。大学生の内にしかこうやって長い休みをとって行くことはできないから興味のある人はちょっとでもいいから留学をしてみるといいと思います。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	60万円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	3万円	スーツケース、衣類、お土産
ホームステイ以外での食費	1万円	カフェや旅行先での食事
現地での交通費	3万円	ポートランドへのバス代シアトル航空費
その他(小遣い、通信費など)	7万円	スキー、お土産、SIMカード、
合計(研修のために払った費用)	74万円	
備考		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

雪の日にファミリーとクッキー作り



ある日の夕食



お好み焼きパーティー



スタバ1号店



シアトルの港



短期研修報告書

記入 | 2019年 3月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

高校生の頃から留学に行きたいと考えていたので、入学してから何度か説明会等に参加していました。いくつかの留学プログラムがあり、それらを時期や行きたい国を考えてこのプログラムに決めました。申込手続は提出期限をしっかりと確認するのが大事です。また、奨学金などの書類の不備についてメールで送られてくるので全学メールを定期的に確認するべきだと思います。私はメールに気づかずに焦ることになりました。語学対策はあまりやっていません。私の前年にこの研修に参加した先輩に、自分はやらなかったけど勉強しといた方がよかったと言われていましたが、結局あまり勉強しないまま留学しました。そのままで、ものすごく困ることはありませんでしたが、私も少し勉強しておくとおもしろいと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修期間は4週間でしたが、実質は3週間の体感でした。到着した後2日間、オリエンテーション等があり、そこで初めて現地のボランティアの学生と会います。一週目は現地の学生に混じって授業に参加します。二週目は名大の学生とボランティアの学生のみでsustainabilityについて学習し、軽い発表をします。私たちの研修中には何十年に一度というレベルの雪が降り、学校が休みになったので一週目と二週目の日程が少しずれました。三週目は現地の小学校や高校にボランティアにいきました。私は小学校に行きましたが、そこは日本語と英語で勉強する学校で、主に日本語での授業のサポートをしましたが、英語での授業の補助もありました。でも英語での授業で頼まれることは物の配布や算数の小テストの採点などの軽い物でした。研修をとおしてボランティアの学生たちが積極的に関わってくれたので、とても仲良くなれたと思います。日本語が結構話せる学生もいたので、日本語に甘えがちになるときもありました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホストファミリーが私のために部屋を用意してくれたので、その部屋に荷物を置いたり、寝たりしていました。暖房が常についていて快適でしたが、乾燥していたので、寝るときはマスクをしていました。お風呂は湯船がなく、シャワーだけでした。シャワーの長さは何も言われなかったので、使いすぎないように気をつけていましたが、わりと自由に使っていました。食事の面では、朝食はシリアルやトーストを自分で用意しました。昼食はホストファミリーが材料を買ってくれたのでサンドウィッチをつくって持っていくか、外食をしていました。夕食はホストファミリーが作ってくれました。夕食に関しては、私のホストファミリーは基本的に5時に食べるので間に合わないことが多かったのですが、帰るまで温めておいてくれました。いない場合は4時までに連絡をしないとダメでした。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

スリや置き引きは気をつけていました。財布を適当に置かないようにしたりしていました。私は Springfield に住んでいましたが、Eugene ステーション付近にいくと比較的ホームレスや変な人が多い印象でした。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

バスを降りるときに一駅前でひもを引いて知らせるのですが、目印を覚えておかないと通り過ぎそうになります。実際私は一度失敗して少し遠いバス停から歩いて帰りました。また、目印を覚えても夜は見えないので、google マップを使っていました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

ボランティアの学生たちと話して感じたことですが、アメリカの学生は、夜遅くまで勉強したりと、本当に真面目に勉強しているので、私も見習って勉強したいと思いました。また、ボランティアの学生たちのなかで日本を訪れたり、留学する予定のある学生もいるので、次に会うときに今より英語が話せるようになっている姿が見せられるように、英語の勉強を頑張りたいというモチベーションになった。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

1ヶ月という期間は長いように感じるかもしれませんが、過ごしてみるとあっという間です。途中で寂しくなることも少しだけありましたが、そこまででもなく、1ヶ月間毎日楽しく過ごせたかな、と思います。不安に感じることもあっても、一緒にプログラムに参加する名大の学生や現地の学生やホストファミリーが助けてくれます。旅行では体験できないことがたくさん体験できるので、ぜひ参加してみるとよいと思います。オレゴンで過ごした日々は本当によい思い出になります。帰る頃にはもっと長く滞在したいと思うようになるくらい楽しかったです。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	61万円	プログラム費用、航空運賃、ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	4万円	ポケットwifi、スーツケース、衣類、ホストファミリーへのお土産、日用品
ホームステイ以外での食費	3万円	カフェ、お菓子、ファストフードなど
現地での交通費	1万円	Portland やアウトレットへ行くとき
その他（小遣い、通信費など）	10万円	お土産、イベント参加費、ホテル代、スキーレンタル
合計（研修のために払った費用）	約 80万円	

備考

カフェ巡りをすると食費が結構かかります。また、私はバッグや財布、靴、服をかったので少し高めかもしれません。

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



↓↓↓

名大の学生と一泊二日で Portland にいきました。たくさんカフェやドーナツショップなどを回りました。Portland はコーヒーが有名と聞いたのでコーヒーをこれまでにないくらい一日に飲みましたが、おいしかったです。私は家族のお土産にコーヒー豆を買いました。Eugene よりも断然都会でいろいろなお店があり、とても楽しめました。

現地の学生に運転してもらってオレゴンコーストに行きました。少し風は冷たかったですが、晴れていたの、美しい景色を楽しむことができました。また、近くにある有名なレストランにも連れて行ってくれました。



小学校でのボランティア活動の後に、オレゴン大学の学生と合流して、大学近くのアイスクリームショップに行きました。有名なお店のようで、オバマ大統領も来たことがあるそうです。ボランティアの学生たちと個人的にも連絡をとっておくと、一緒に出かけたり、おすすめのお店に連れて行ってもらうことができます。



オレゴンの自然を感じられるスポットに行ってみたくてオレゴン大学の学生に言ってみたところ、Spencer butte に連れて行ってくれました。途中までは車で連れてきてもらい、ハイキングをしましたが、結構険しい感じだったので大変でした。しかし、頂上から景色は本当によいのでおすすめスポットです。360度景色が見渡せて、オレゴン大学のスタジアムも見えます。

短期研修報告書

記入 | 2019年4月
所属 & 学年 | 工学部2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

英語を上達させるのと同時に、海外での生活を体験したいと思い応募した。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

現地の、日本に興味のある学生がボランティアとして研修に参加してくれたが、その学生達と出かけることが一番心に残った。時間数は少なかったが、sustainability について学習した。かなりさらっとした内容だった。その後現地の小学校でボランティアとして先生の補助をしたり、小学生と交流した。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

自分のホストファミリーは、料理が好きな方で、毎晩違う手料理を出してくれた。あまり外へ連れて行ってくれなかったが、最後の休みにしっかり連れて行って欲しいと伝えたら、軽く買い物できる場所に連れて行ってくれた。自分の家は週に一度しか洗濯させてもらえなかったので、特に下着が辛かった。たくさん持って行ったほうがいい。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ユージーンはとにかく安全で、現地の人もそこまでピリピリしていない。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

ちゃんとどこかへ行きたいとはっきり言わないと連れて行ってもらえなかった。暗に言うだけでは足りない。

6. 研修後の大学生活について (今後の目標など)

会話に関して何が大事か見えてきたので、そこを磨いていきたい。外部試験への関心も高まった。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

大学1、2年のうちに1回は海外に行くべきだと強く思った。早いほど、帰ってきてから自由な時間が残ってるから、早めに決めたほうがいい。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	650,000 円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	40,000 円	スーツケースなど
ホームステイ以外での食費	30,000 円	
現地での交通費	6,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	9,000 円	
合計（研修のために払った費用）	735,000 円	
備考		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

アメリカで初めて食べたピザ



ホストの中学生と雪だるまを作ったが、
形が独特だった



雪合戦の時の集合写真



広場のでかいチェスで負けた記念の写真



短期研修報告書

記入 | 2019年 3月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

春期長期休暇を利用して、海外経験を積み、日本とは異なる文化圏についての見識を深め、そして英語学習の一環として役に立つと思い応募した。基本的に国際棟の海外留学室で先生に相談して自分に合った留学プランを考え申し込んだ。語学の対策は特別に何かしたというわけではないが、TOEIC 対策の英語の勉強は継続して取り組んでいた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

基本的には平日には学校のプログラム通りに講義や活動を行う。もちろん講義と言っても普通の大学の講義とは異なり、現地学生を一定数交えて軽いディスカッションを行ったりボードゲームで遊んだり等少なくとも退屈する内容ではないと思う。午前9時頃から大学に向かい午後3時頃には概ね活動終了する。平日の活動終了後と土日は基本的に完全フリーなので、名大から一緒に来た学生やホストファミリー、現地の学生らとどこかへ遊びに行くことも可能。現地学生のボランティアたちは大変優しくフレンドリーだったので友達作りで困ることはなかった。むしろ向こうから〇日に〇〇へ遊びに行こうといってくれることも少なかった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイということで当初は緊張していたが実際に住んでみると大きな不満もなく1ヶ月暮らすことができた。どのような家族にあたるのかということが大事になってくると思うが、私のところでは平日は共働きで忙しそうだったため大変早寝早起きで長らく話すような時間はとれなかったが、週末予定がないことを伝えると車で小旅行に連れて行ってくれた。一人部屋としては十分な大きさの部屋を与えられ、ベッドとデスクが提供された。私の場合は、ドライヤーや爪切りなどは持参したがほかの留学生の話聞く限り持ってこなくてもよいといわれている家庭もあるようなので出発前に「何を提供してくれるのか」ということを確認することはマストだろう。お金は基本的にクレジットカードでの支払いになるが、纏めた払った時に友人間で現金をやりとりすることもあるので300ドルぐらいは現金を持っていく方がよいらろう。私は350ドルをちょうど使い切った。クレカの上限が10万円の場合だと心許ないので複数枚持っていくことをおすすめする。私は20万円上限のクレカを、友人は家族カードを持って行っていた。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

盗難防止でバッグの持ち方を工夫したり、スマホや財布をチャックつきのコートのポケットに入れたりしていたが、ユージーンやオレゴン大学の周辺は正直治安がいいと思うので、気をつける必要はあると思うがそこまで神経質になることもないだろう。なお休日にロサンゼルスやシアトルに行く予定があるのなら、十分警戒をする必要があると思う。いわゆるホ

ームレスの人の数は日本では考えられないほどいるので話しかけられても無視を決め込むことをおすすめする。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

通常バスで通学することになると思うが数日のうちは慣れないので注意して少し早めにするといいと思う。バスが時間通りに来ないこともままあるのであせらないように。私は初日に乗り換えるバスを間違えて友人とともに最初の講義に遅刻してしまった。また浴槽にお湯を張ってお風呂に入ることができないのはつらかった。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

今回の留学を通して外国人との接触に対して抵抗はほとんどなくなったと断言できるが、英語力、特に英会話の力のなさを痛感したため特にリスニングを重視した勉強をしていきたい。また講義に対してもっと積極的に取り組んでみても良いかもしれないと思ったため、講義を受動的に聴くだけにしないようにしたいという思いが芽生えた。学習意欲がかなり高まったように感じる。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

私と同じプログラムに参加するのなら必ず充実した1ヶ月がおくれることは保証しよう。自分の知らない世界に飛び込み、そして少しの間とは言え生活することは貴重な経験として一生の思い出と言って差し支えないものになるのではないだろうか。今まで私は日本以外の国に旅行にすら行ったことすらなく、毎日が驚きと刺激であふれていて退屈しない素晴らしい留学ライフをおくることができた。本気で言語を学ぼうと思うなら少なくとも半年以上は滞在しないと意味はないと思うが、アメリカ文化に触れるというこのプログラムの主たる目的は十分に果たすことができる。新しい自分と出会いたい、自分の知らない世界に行ってみたいという方は是非行ってほしい。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	600000円	プログラム費用、航空運賃、ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	300000円	服や日用品、SIMカード
ホームステイ以外での食費	円	
現地での交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	120000円	
合計（研修のために払った費用）	750000円	

備考

上の数字は概算なので正確なものではないことはご理解いただきたい。研修中にポートランドとロサンゼルスに旅行をしたのでその旅費(宿泊費、交通費)が「その他」に含まれる。

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



上は大学から数時間バスで離れた山にスキーをしにいった写真。研修のプログラムの一つとして行われ、現地学生も一部参加してくれたイベントの一つだ。まだ序盤で現地学生どころか名大生間での親交も深められたのではないかと考える。個人的には初めてのスキーだったのであまり上手に滑ることができなくて少し悔しい思いもした。



休日にポートランドへ小旅行にみんなで行った際に、ある友人の厚意で NIKE の本社を見学させていただいたときの写真。オレゴン研修のプログラム内のイベントというわけではないが、大幅な学習意欲の増大や大きな意識への変化があったことは疑いようがないので紹介させていただく。まさに自分の知らない世界の体験というのにふさわしいものだったと思う。



現地での講義や活動を通してできた友人らとの簡易パーティーの写真。日本の食文化の一つであるお好み焼きをみんなで作り、それを食べながらカードゲームやビリヤード、ビデオゲームなどを楽しんだ。複数回簡易パーティーは行った中でも最後に行ったこちらのものは大変に盛り上がる事ができた。

短期研修報告書

記入 | 2019年 3月
所属 & 学年 | 法学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

留学しようと思っていたところ、短期留学のプログラムがあるということを知ったので応募しました。留学はハードルが高いと思っていたのですが海外留学室の先生方が一から教えてくださるのでもし少しでも留学したいと思っている人がこの文を読んだらまず説明会に参加してほしいです。本当に多くのことを学ぶことができ楽しいです。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

現地の学校では学生同士の交流が多くたくさんのことを学びました。現地の授業を受けることが主な内容だと行く前は思っていたのですが、そういうわけではなく学生と話し合ったり現地のインターナショナルスクールに自らが先生としてボランティアに行くこともしました。今までにはない経験が多くできると思います。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイをしていたのですが、本当に家によって環境が違ふと思います。食生活は思っていたより気にならなかったです。金銭は現金を200ドルほどもって行ったのですが後半は人から借りることが多かったです。カードはほとんどの店で使えますが、バスやウーバーの支払いを友人間でするときに現金が必要となります。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

オレゴンでは危険はあまり感じませんでした。しかしフランクに話しかけてくる人が多いです。その人が単純にフランクな人なのかやばい人なのか区別できません。なので危険があったのかもしれないのですが気が付かないので大丈夫です。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

まず失敗に気が付かないので大丈夫だと思います。現地の学生はとてもやさしいので失敗しても大丈夫です。

6. 研修後の大学生活について (今後の目標など)

次の秋派遣でアメリカに長期留学しようと思っています。そのために TOEFL のスコアをとろうと思っています。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

少しでも興味がある、むしろ留学が嫌じゃないくらいの人ならすべての人に行ってみてほしいです。思っているより手軽に行けます。僕も特に準備したことはありません。行ってみると本当に学ぶことが多いです。テンプレート的なことしか書けませんがこの文章が皆さんの背中を少しでも押せていれば幸いです。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	600,000 円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	1,000 円	
ホームステイ以外での食費	10,000 円	
現地での交通費	10,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	LA への交通費
合計（研修のために払った費用）	700,000 円	
備考		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



短期研修報告書

記入 | 2019年 3月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

自分の知らない世界を体験してみたい、多様な文化や価値観に触れてみたいという思いから、元々海外留学に興味がありました。そしてホームステイができる点に魅力を感じ、この研修に応募しました。説明会に参加した後、海外留学室にアポイントメントを取り面談をして貰い、WEBで申し込み手続きを行い、必要書類を提出しました。語学対策としては、耳を慣れさせる為に同じ洋画を何度か観ていました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

最初の1週間でオレゴン大学の授業を12コマまで聴講でき、次の1週間は大学内でサステナビリティについて、話を聞いたり映画を見たりプレゼンをしたりしました。最後の1週間は、小学校と高校のどちらかに行き、ティーチングアシスタントのようなインターンをやらせて貰いました。今年はオレゴンで前代未聞の大雪が降った為、数日間大学が休講となってしまう全ての授業を聴できなかったのが残念ですが、アメリカの大学と日本の大学の共通点と相違点を自分の目で発見したり確かめたりすることはとても楽しかったです。オレゴン大学のボランティアの子達が、私達の大学での生活をサポートしてくれて、それだけでなくプライベートでも遊びに誘ってくれたり色々なところに連れて行ってくれたりして素敵な友人に出会えて良かったです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

私はホストマザーが1人で暮らしている家でホームステイをさせて貰いました。これまでも何人もの留学生を受け入れてきた方だったので、留学生の扱いに慣れていて、初めの頃はほとんど会話が通じていませんでしたが、ずっと快適に楽しく過ごすことができました。朝食・昼食は冷蔵庫にあるものを自由に使って自分で好きなものを作ることを許可して貰ったので、朝食にはトーストを焼いて昼食にはサンドイッチを作っていました。夕食は様々な手料理を振る舞って貰った他、何度か外食にも連れて行って貰いました。金銭面に関しては、基本カードで決済していましたが、未成年の場合自分名義のカードは上限額が10万円と制限されているので、家族カードも持って行くべきだと思います。オレゴンの天気は非常に変わりやすく多少の雨ではみんな傘をささないなので、ウォータープルーフのジャケットは持参して良かったと思います。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

アメリカは日本よりスリに遭う確率が高いと聞いたので、休日に旅行に行く際には貴重品はリュックに入れずに小さめのボディバッグを持って行き常に自分で見られる場所に入れておきました。ロサンゼルスに旅行に行ったときにホームレス街に入ってしまう恐怖を覚えたので、事前に治安が悪い場所や踏み入れるべきでない場所などに関する情報は調べておくべきだったと思いました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

日本でカタカナ英語として馴染み深い単語が思いの外通じなくて驚きました。カタカナ英語と英語は実際かなり発音が違うようで、特にRとLの違いでここまで変わるのだということを感じました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

この研修を通じて、自分の言いたいことを上手く伝えられないもどかしさ、相手の話をなかなか聞き取れずに何度も聞き直してしまうことへのためらいから、もっと語学力を向上させたいと強く思うようになりました。ホストマザーが来年の春に日本に観光に来るみたいなので、彼女ともっと弾んだ会話を楽しむことを目標に、英語の勉強を頑張りたいと考えています。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

交換留学を目指す人も単に短期留学に興味があるという人も、1ヶ月の留学で得られるものは大きいと思います。社会に出てからでは留学するだけの時間を確保することは困難になると思うので、留学は今しかできないことだと考えます。少しでも興味があったら是非挑戦して欲しいと思います！そしてそれがその後の大学生活に大きく刺激を与える経験になるであろうことを期待します。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	600,000 円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	20,000 円	
ホームステイ以外での食費	20,000 円	
現地での交通費	50,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	100,000 円	
合計（研修のために払った費用）	800,000 円	
備考 休日にポートランドとロサンゼルスに観光に行ったので、旅費が結構かかりました。 プログラム費用は奨学金を貰う前の段階の額を記載しました。		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



短期研修報告書

記入 | 2019年 3月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)~3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

高校生の頃から海外留学に興味を持っていて、大学の早い段階で留学に行こうと思ってこのプログラムに参加することに決めました。この研修ではホームステイが経験できるので選ぶ上での大きなポイントでした。ホームステイ先のファミリーとメールでやりとりをしながら、研修が始まる前に自分のことをなるべく伝えておくようにしました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

一週目はオレゴン大学の学生たちに交じり自分の興味のある授業を受けました。しかし、今年は何十年かに一度の大雪のせいで学校が休みになる日もあり、予定していたよりは少ないコマ数となってしまいました。ただ、授業は休みでも学校は開いていたので現地の学生と一緒にチャーハンを作ったり、ゲームをしたりして楽しみました。

二週目は Sustainability についての授業で、ゴミを減らすために大学が取り組んでいるリサイクル活動の話の聞いたり、世界の国の環境問題対策をグループごとに調べてポスターを作って発表したりしました。キャンパス内を回ってゴミ箱の工夫を見たり、専用のボトルでジュースを買うと割引があることなどを教えてもらったりもしました。

三週目は現地の小学校の日本語クラスで先生や生徒の補助をするボランティア活動をしました。日本との違いがたくさんあり、子供たちと接することでとても楽しくなかなか出来ない経験が出来たと思います。

研修中は現地の学生とパンケーキやお好み焼きを作ったり、遊びに出かけたりしてとても仲良くなれました。特に三連休では少し遠出をしているいろんな場所を巡ることが出来ました。また、一ヶ月間ホームステイだったのでアメリカの生活スタイルを直接体験できたのはよかったです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

食事は基本的に、朝ご飯は自分で、昼ご飯は用意してくれた材料でサンドイッチなどを作って持って行き、夜ご飯は作ってもらったり、友達と外食したりしました。私のお家では夜ご飯は野菜とメイン(肉か魚)のみが多く、炭水化物はあまり出ませんでした。ホストマザーが小麦アレルギーだったので少し心配していましたが、私のためにパンやワッフルなどを用意してくれて十分に食事を提供してもらえました。日本食が食べたくなるかと思ってご飯を3パック持っていきましたが、食べるタイミングが難しく、そこまでご飯に困ることもなかったのでもう少し減らしてもよかったと思います。

雨が多いと聞いていたのでしっかりしたレインコートを持って行ったところかさばり、あまり使わなかったため、ウォータープルーフのジャンパーなどの方がよかったなと思いました。

気候は日本よりも寒いと感じました。家庭によっては部屋が寒いことがあるので羽織れるパーカーなどを持って行くことをおすすめします。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

ダウンタウンなどホームレスの人がいるところでは話しかけられないようにしていました。財布や携帯は常に入れた場所を確認するように心がけました。夜ご飯を友達と食べたりして帰りが遅くなる日はホストマザーに連絡を入れるようにしていました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

大学内で何度か迷子になり、時間に遅れてしまいそうになることがありました。パソコンを持って行かなかったところ、携帯で Excel の作業が出来ず、内容をラインで送るという面倒なことになったので、重くても持って行った方がいいと思います。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

耳が英語に慣れていくうちにもっと英語の勉強をしようと思いました。英語のニュースやスピーチなどを聞いてなるべく英語に触れるようにしたいと思います。また、TOEIC も受けて高得点をとれるように勉強していきたいです。現地の大学生を見て、もう少し自分もこれからのことを意識して授業を受けるようにしようと思いました。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

少しでも海外に興味があるなら絶対に留学する方が良いと思います。実際に行ってみると想像の範囲では分からなかったことが見えてきて面白いですし、言語や文化が違う人たちとコミュニケーションをとることで自分に自信がついてきます。英語が話せないから自分には無理だと思うのではなく、今の自分の英語力でどこまで相手に思いを伝えられるかを考えるのが大事だと思います。行ってみると以外となんとかなります。私は留学して本当によかったなと思います。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	約 60 万円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	約 1 万円	
ホームステイ以外での食費	約 1 万 5 千円	
現地での交通費	円	バスチケットをもらいました
その他（小遣い、通信費など）	約 6 万円	三連休での旅行やお土産など
合計（研修のために払った費用）	約 70 万円	
備考		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



ハイキングに行ったときの頂上からの
景色です



オレゴンコーストでの一枚



短期研修報告書

記入 | 2019年3月
所属&学年 | 農学部 1年生

留学先大学（国名）	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2019年2月20日(水)～3月20日(水) 29日間

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私は大学入学前から留学に興味を持っていて、海外旅行にも何度か行ったことがあり海外には慣れているつもりだったが、いきなり長期の留学に挑戦する勇気はなかったため短期のプログラムに申し込んだ。また、英語の勉強をしたい、英語を使う練習をしたいという思いが強かったことが英語圏であるアメリカのプログラムに決定する大きな理由となった。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

事前授業が数回と事後授業が一回あった。海外での生活やホームステイ先での生活の心得を教わったり、グローバル化や異文化理解に関する考えを先生や皆と共有したりすることで互いに留学へのモチベーションを高め合うことができた。また、事前の調べ学習で自らの興味のある分野について調べたため、そこで得た知識が現地の生活で役に立つこともあった。日本での授業と現地での研修通して、学生同士で相談したり、先生やプログラムコーディネーターに相談や質問をしたりする時間が十分に設けられていたため、準備から帰国まで安心感を持って過ごすことができた。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホームステイ先での食事や生活に不安があったが、ホストは丁寧に家のルールなどを教えてくれたし、実はホストマザーが日本人だったために食への不安は一切必要なかった。ただ、今回の私のようなケースはごく希だと思うので、日本食が恋しくなったときのために味噌汁などは持って行くといふと思う。また、今回はとても寒かったので、大量に持って行ったカイロを重宝した。
家での金銭管理についてだが、もし紛失した際にホストファミリーのことを疑うことになるのは嫌だったため、貴重品は常にスーツケースに入れて鍵をかけていた。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

Eugene ではあまり意識していなかったが、Portland や Seattle では荷物を体の前に持つことや、貴重品は身につけておくことなどを徹底した。また Eugene のような田舎とは違い都会はホームレスの数も多かったり、頻繁に大麻の匂いがしてきたりして少し怖い思いしたため、女子だけで行くのではなく、できれば何人か男子も含めていけるとよかったと思った。都会で怖いホームレスにたくさん話しかけられたときは、とにかく英語がわからないふりをして逃げ続けたが、それが正しい方法だったかはわからない。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

家で家族と夕飯を食べながら会話をするときになかなか話に入っていけず、静かにみんなの話を聞くだけになってしまっていた私に、アメリカでみんなが話しているときに黙っているのは、その話題に興味がないということか、その場がつまらないということの意味するんだよとホストマザーが教えてくれ、この国での発言の大切さがわかった。
チップの仕組みが細かいところまで理解できていなかったため、どこのお店でもチップの値段選択をするときにちゃんと払ってしまっていたが、ちょっとカフェでコーヒー飲むくらいなら必要なかったなとあとでほかの学生の話聞いてから思った。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

今回オレゴン大学の学生たちと交流したり、実際に授業に参加したりして、アメリカの学生の意識の高さを感じられ、今後このように頑張って必死に大学で勉強してきた人たちと世界で仕事をするようになるのなら、私も必死に今できることをやらねばならないなと強く感じたので、今後より一層勉学に励んでいこうと思っている。また、案の定自分の英語力の低さを痛感したため、英語の学習にも力を入れていきたいと思っている。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

たった一ヶ月ではもちろん英語力は伸びないし、現地の大学で十分に学ぶこともできないため、何も学ぶことができないのではないかと思うかもしれないが、ホストファミリーや大学の学生たちと過ごす時間や訪れたことのない場所に行く機会というのは本当に多くのことを学ばせてくれるため、たった一ヶ月であっても、達成感というか満足感があると思う。まだ留学に行くか決心できてない人には本当におすすめしたいと思うし、もう行くと決めた人への個人的なアドバイスとしては、決して恐れることなく、人と積極的に関わっていくべきだと思う。

8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	620,000 円	プログラム費用, 航空運賃, ホームステイ費用(1日3食)、海外旅行保険を全部含めて
渡航準備のために購入したもの・費用	10,000 円	ホストへのお土産代など
ホームステイ以外での食費	15,000 円	
現地での交通費	7,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	100,000 円	
合計（研修のために払った費用）	752,000 円	
備考 現金はみんなで割り勘したときに使うためある程度必要だったが、それでも2~3万程度で十分だと思う。		

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

私は現地の学生との交流を深めたかったため、スケジュールにないときのコーヒーアワーにも自主的に参加した。でてくる料理は毎回おいしいし、留学や国際的な学問に興味のあるさまざま

な国からの学生が多く集まるためとても楽しく刺激的な時間だった。だからどんどん積極的に参加することをおすすめしたいと思う。

ホストファミリーとの生活についてだが、とにかく生活の上での疑問は積極的に質問してどんどん解消していくべきだと思う。ホストとはいっても一ヶ月間一緒に生活する家族なので、互いに気持ちよく生活するためには質問をすることが大事になってくると感じた。

Eugene は自然がとても美しいところなので、暖かくなってきたら自然に触れてみることをおすすめしたいと感じた。



中国人留学生の誕生日パーティー



Nike 本社の見学



ホストファミリーと雪遊び



初参加の coffee hour で



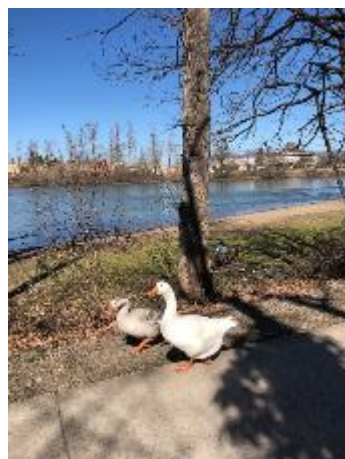
現地の学生に感謝を込めてのお好み焼きパーティー



Coffee hour で一緒に
ペアダンスに参加し
た二人と



Seattle で感じたアメ
リカ文化



家の近くの公園で